Tervise
Arengu
Instituut

Kanep

Eneseabi töövihik

peaasi.ee

Töövihik on valminud Tervise Arengu Instituudi ja Peaasjad Nõustamine MTÜ koostöös 2022. aastal.

Sissejuhatus

Kui sa oled täiskasvanu ja tarvitad kanepit regulaarselt või proovid seda aeg-ajalt, siis on see töövihik mõeldud sulle.

Töövihik aitab mõelda kanepi tarvitamise üle ning sisaldab lihtsaid eneseabivõtteid, nippe ja tehnikaid tarvitamise vähendamiseks või sellest loobumiseks.

Töövihiku täitmiseks on sul vaja

- veidi aega;
- kohta, kus sul on hea olla ja mõelda;
- kirjutusvahendit;
- avatud meelt ja sõbralikku suhtumist iseendasse.

Töövihikut võid täita iseseisvalt või koos lähedasega, kellega saad mõtteid vahetada ja arutleda.

Pea meeles!

- See, kuidas sa kasutad infot, mis on järgmistel lehekülgedel, on täiesti sinu enda otsustada.
- Töövihikut võid täita kas järjest või siit-sealt – täpselt nii, nagu sulle meeldib.
- Töövihik aitab sul näha, et muutus on võimalik.
- Ükskõik, kuidas sa otsustad töövihikut kasutada, soovime sulle sinu valikutes edu.

Töövihik on eneseabivahend ja see ei ole mõeldud sõltuvuse diagnoosimiseks ega raviks.

Kui sa tunned, et vajad rohkem tuge, siis võta ühendust nõustajaga. Nõustajate kontaktandmed leiad töövihiku lõpust.

Mis on kanep?

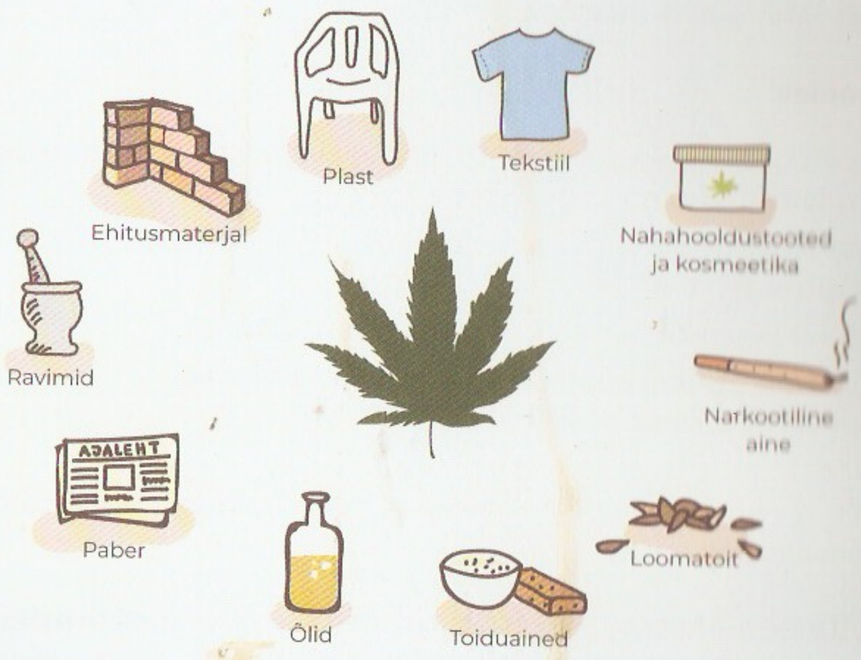
Kanepit kasutatakse väga mitmel otstarbel, näiteks valmistatakse sellest toiduaineid, köit, paberit, kangast ja kosmeetikatooteid. Kanepitaim võib sisaldada mitutsada farmakoloogilist ühendit, sh kannabinoide. Kanepile annab **psühhotroopse toime** peamiselt üks kannabinoid nimetusega **THC ehk delta-9-tetrahüdrokannabinool**. Kanep, mille THC-sisaldus on üle 0,3%*, loetakse Eestis narkootiliseks aineks.

Kannabinoide kasutatakse ka mõne ravimi koostisosana. Samuti on olemas sünteetilised kannabinoidid, mis on inimese loodud, kuid võrreldes taimse kanepiga märkimisväärselt erineva ja tugevama toimega.

CBD- (kannabidiool) kanepi nime all müüdavaid tooteid ei loeta narkootiliseks aineks juhul, kui CBD-kanepi THC-sisaldus on alla 0,3%.

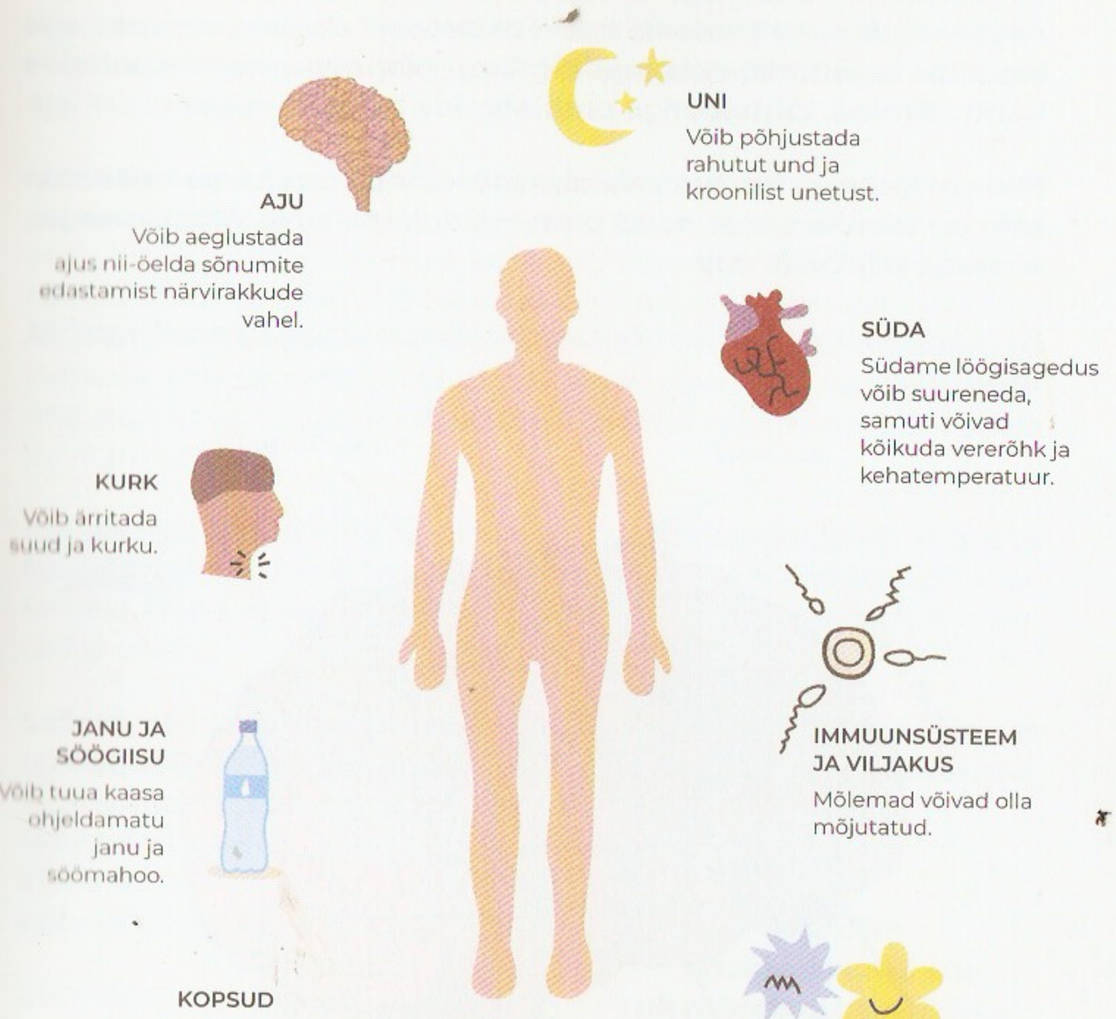
Sinu käes olevas töövihikus mõeldakse **kanepi all taimset kanepit**, mille **THC-sisaldus on üle 0,3%.**

*THC sisaldus üle 0,3% kehtib alates 1. jaanuarist 2023.



Kanepi mõju inimese kehale

Inimeste kehad reageerivad kanepile väga erinevalt. Millist mõju avaldab kanep sinule, sõltub väga palju sellest, kui palju, kui sageli ja kui kaua sa oled kanepit tarvitanud. Samuti sõltub kanepi mõju sinu terviseseisundist enne seda, kui sa hakkasid kanepit tarvitama.



AJU
Võib aeglustada ajus nii-öelda sõnumite edastamist närvirakkude vahel.

UNI
Võib põhjustada rahutut und ja kroonilist unetust.

SÜDA
Südame löögisagedus võib suureneda, samuti võivad kõikuda vererõhk ja kehatemperatuur.

KURK
Võib ärritada suud ja kurku.

IMMUUNSÜSTEEM JA VILJAKUS
Mõlemad võivad olla mõjutatud.

JANU JA SÖÖGIISU
Võib tuua kaasa ohjeldamatu janu ja söömahoo.

KOPSUD
Võib suurendada riski haigestuda suu- ja kopsuvähki ning põhjustada probleeme hingamisteedes, näiteks bronhiiti või astma süvenemist.

VAIMNE TERVIS
On seotud depressiooni, ärevuse, paranoia ja mäluhäiretega ning motivatsiooni vähenemisega. Kanepi tarvitamine võib olla psühhoosi vallandav tegur ja see võib suurendada riski haigestuda skisofreeniasse.

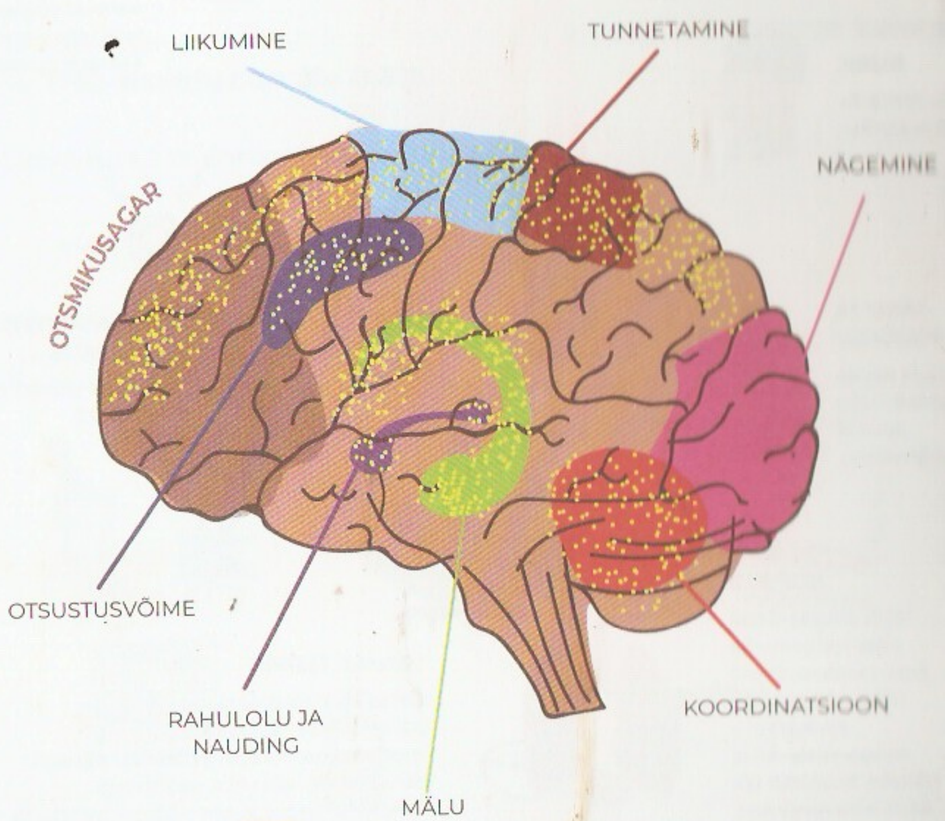
Kanepi mõju ajule

Aju on inimese keha kõige keerulisem organ. Selle eri osad arenevad erineva kiirusega ja teadusuuringute järgi jätkub aju areng 25. eluaastani.

Kõige hilisema arenguga on aju eesmine osa ehk aju otsmikusagar. See juhib täiskasvanud inimese elus selliseid olulisi protsesse nagu **otsuste tegemine, enesejuhtimine, planeerimine, impulsside kontrollimine, tahtejõud ja probleemide lahendamine.**

Mida varasemas eas hakkab inimene kanepit tarvitama, seda suurem on tõenäosus, et need protsessid, mida juhib otsmikusagar, ei arene täielikult välja.

Kanepi tarvitamine võib mõjutada ka koordinatsiooni, taju, nägemist, mälu jm.



Kanep ja vaimne tervis

Kanep võib mõjutada ka vaimset tervist. Mõnikord võib olla keeruline teha vahet sellel, kas vaimse tervisega seotud mured on saanud alguse enne kanepi tarvitamise alustamist või on need põhjustatud kanepi tarvitamisest. Mõlemad variandid on võimalikud.

Kui inimene proovib leevendada oma muresid kanepi tarvitamisega, võivad murede põhjused jääda tähelepanuta ja abi õigel ajal küsimata.

Näiteks võivad inimesel olla depressiooni, ärevushäire, unetuse või mõne psühhootilise häire sümptomid (nt skisofreenia kahtlus) ja ta otsib lühiajaliselt leevendust kanepist. Kanep ei ravi vaimse tervise häireid, kuid inimesel võib tekkida vajadus hakata kanepit tarvitama regulaarselt. See aga suurendab organismi taluvust kanepi suhtes ja inimene võib samade sümptomite leevendamiseks vajada kanepit üha suuremas koguses. Nii võib aja jooksul välja kujuneda kanepi tarvitamise häire.

Kui kanepi tarvitamine on muutunud sagedaseks ja/või kogused suureks, võib inimene tarvitamise vahepeal kogeda võõrutussümptomeid. Need võivad olla näiteks kasvanud ärevus, meeleolumuutused ja unetus.

Selleks, et inimene mõistaks, kuidas kanep mõjutab tema vaimset tervist, võib ta vahel vajada kõrvalist abi. Seda pakuvad nõustajad, kelle kontaktandmed leiad töövihiku lõpust. Nõustajad saavad muu hulgas aidata inimesel mõista kanepi tarvitamise põhjuse ja tagajärje seoseid.

Eestpoolt lugesid sa sellest, mis on kanep ja kuidas see võib meid mõjutada. Järgmistel lehekülgedel on sul võimalus oma kanepi tarvitamist testi abil hinnata ja mõtiskleda oma harjumuste üle.

„Ma olen edukas ja oma elus nii mõndagi saavutanud, aga vaatan enda ümber ringi ja näen, kuhu mu ülikoolikaaslased on jõudnud, ja paratamatult mõtlen, kuhu ma ise oleksin võinud välja jõuda ilma kanepita...“

Mees (44), keskastmejuht

Kanepi tarvitamise hindamise test (CUDIT-R)

Kas sa oled möödunud 6 kuu jooksul tarvitanud mingis vormis kanepit? JAH/EI

Kui vastasid JAH, siis vasta palun ka järgmistele küsimustele enda kanepi tarvitamise kohta.

Märgi vastus, mis iseloomustab kõige paremini sinu kanepi tarvitamist viimase **6 kuu jooksul.**

1. Kui sageli sa kanepit tarvitad?

- ☐ Üldse mitte (0 punkti)
- ☐ Kord kuus või harvem (1 punkt)
- ☐ 2–4 korda kuus (2 punkti)
- ☐ 2–3 korda nädalas (3 punkti)
- ☐ 4 või enam korda nädalas (4 punkti)

2. Mitu tundi oled sa olnud raskes kanepiuimas (nn kivis) tüüpilisel kanepi tarvitamise päeval?

- ☐ Alla 1 tunni (0 punkti)
- ☐ 1 või 2 tundi (1 punkt)
- ☐ 3 või 4 tundi (2 punkti)
- ☐ 5 või 6 tundi (3 punkti)
- ☐ 7 või enam tundi (4 punkti)

3. Kui sageli oled sa möödunud 6 kuu jooksul märganud, et ei suuda kanepit tarvitades seda katkestada?

- ☐ Mitte kunagi (0 punkti)
- ☐ Harvem kui 1 kord kuus (1 punkt)
- ☐ 1 kord kuus (2 punkti)
- ☐ Igal nädalal (3 punkti)
- ☐ Igal päeval või pea igal päeval (4 punkti)

4. Kui sageli ei õnnestunud sul möödunud 6 kuu jooksul kanepi tarvitamise tõttu teha seda, mida sinult oodati?

- ☐ Mitte kunagi (0 punkti)
- ☐ Harvem kui 1 kord kuus (1 punkt)
- ☐ 1 kord kuus (2 punkti)
- ☐ Igal nädalal (3 punkti)
- ☐ Igal päeval või pea igal päeval (4 punkti)

See skaala on avalik omand ja seda võib vabalt kasutada koos asjakohase viitega:

Adamson, S. J., Kay-Lambkin, F. J., Baker, A. L., Lewin, T. J., Thornton, L., Kelly, B. J., and Sellman, J. D. (2010). An Improved Brief Measure of Cannabis Misuse: The Cannabis Use Disorders Identification Test-Revised (CUDIT-R). Drug and Alcohol Dependence 110: 137-143.

Skaala tõlge eesti keelde © 2017 Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatriakliinik, e-post: info@regionaalhaigla.ee, c/o Ants Kask.

5. Kui sageli pühendasid sa möödunud 6 kuu jooksul suure osa oma ajast kanepi hankimisele, tarvitamisele või tarvitamisest taastumisele?

- ☐ Mitte kunagi (0 punkti)
- ☐ Harvem kui 1 kord kuus (1 punkt)
- ☐ 1 kord kuus (2 punkti)
- ☐ Igal nädalal (3 punkti)
- ☐ Igal päeval või pea igal päeval (4 punkti)

6. Kui sageli oli sul möödunud 6 kuu jooksul kanepi tarvitamise järel probleeme mälu või keskendumisega?

- ☐ Mitte kunagi (0 punkti)
- ☐ Harvem kui 1 kord kuus (1 punkt)
- ☐ 1 kord kuus (2 punkti)
- ☐ Igal nädalal (3 punkti)
- ☐ Igal päeval või pea igal päeval (4 punkti)

7. Kui sageli tarvitad sa kanepit olukordades, kus see võib tekitada füüsilist kahju, näiteks autoga sõites, masinatega töötades või lapsi hoides?

- ☐ Mitte kunagi (0 punkti)
- ☐ Harvem kui 1 kord kuus (1 punkt)
- ☐ 1 kord kuus (2 punkti)
- ☐ Igal nädalal (3 punkti)
- ☐ Igal päeval või pea igal päeval (4 punkti)

8. Oled sa kunagi mõelnud, et võiksid kanepi tarvitamist piirata või selle lõpetada?

- ☐ Mitte kunagi (0 punkti)
- ☐ Jah, aga mitte viimase 6 kuu jooksul (2 punkti)
- ☐ Jah, viimase 6 kuu jooksul (4 punkti)

Iga küsimuse vastus annab kindla arvu punkte, mida näed vastuse taga. Liida need punktid kokku!

Sinu punktid kokku:_____

8–11 punkti: su kanepi tarvitamine ohustab sinu tervist
12 punkti ja rohkem: sul võib olla kanepi tarvitamise häire

NB! Ükskõik kui palju punkte sa said, arvesta, et kui sa tundsid end mõnele küsimusele vastates ebamugavalt, võis see tekitada sinus soovi teemat kellegagi arutada. Töövihiku lõpust leiad nõustajate kontaktandmed. Nende poole võid julgesti pöörduda.

Kui soovid oma kanepi tarvitamist paremini mõista, siis nõuab see veidi aega, et sa saaksid aru, millega on sinu kanepi tarvitamine seotud. **Sul on oma kindlad põhjused, miks sa kanepit tarvitad, ja sellel on sinu enesetundele teatav mõju.** Kui kanep mõjuks sulle ainult halvasti, siis sa seda ilmselt ei tarvitaks.

Mida kanepi tarvitamine sinu jaoks teeb?

- ☐ Kanep aitab mul lõõgastuda ja vähendab ärevust.
- ☐ Kanep tähendab minu jaoks lõbusat ajaviidet koos sõpradega.
- ☐ Kanep parandab mu halba või nukrat meeleolu.
- ☐ Kanep aitab, kui tunnen end üksikuna.
- ☐ Kanep muudab mind rahulikumaks.
- ☐ Tunnen end tänu kanepile enesekindlamalt.
- ☐ Kanep ajab mind naerma ja teeb mu lõbusaks.
- ☐ Kanep aitab mul oma kohustustega paremini toime tulla.
- ☐ Seks on tänu kanepile parem.
- ☐ Kanep aitab mul uinuda.
- ☐ Kanep vaigistab valu.
- ☐ Kanep vaigistab mõtete voolu.
- ☐ Kanep aitab igavuse vastu.
- ☐ Kanep aitab mul olla loomingulisem.

Midagi, mida selles loetelus kirjas polnud:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Milliseid kanepi tarvitamisega kaasnevaid ebameeldivamaid kogemusi oled sa täheldanud?

- ☐ Olen ärevuses, et võin jääda kellelegi olulisele tarvitamisega vahele.
- ☐ Tunnen end mõnikord kanepi tarvitamise järel süüdi, mu meeleolu langeb tuntavalt.
- ☐ Kahtlen, kas ma üldse suudan ilma kanepita elada, ja see hirmutab mind.
- ☐ Mõtlen vahel, et olen nõrk, kuna ei suuda ilma kanepita olla.
- ☐ Mõni mu oluline suhe (pere või sõpradega) on muutunud kehvemaks.
- ☐ Kanepile kulub palju raha.
- ☐ Toitun kehvemini ja olen füüsiliselt vähem aktiivne kui varem.
- ☐ Inimesed mu ümber ootavad mult, et ma suitsetaksin kanepit, eriti meelelahutusüritustel ja nädalalõppudel.
- ☐ Teen seda automaatselt.
- ☐ Kanep on osa minu elust, olen sellesse kiindunud.
- ☐ Mul tekivad probleemid keskendumisega.

Midagi, mida selles loetelus kirjas polnud:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Kanep on ainus asi, mis aitas mul rahuneda ja mõttetööd aeglasemaks saada. Aga nüüd ma enam ei saa aru, kas kanep aitab või ma enam ei saagi ilma. Tunnen, et olen lõksus.“

Naine (28), muusik

Kanepi tarvitamise mustrite tuvastamiseks ja põhjuste leidmiseks võib olla sulle abiks mõni järgmistest harjutustest.

Sinu ja kanepi kohtumiste kalender

Värvi järgmiste nädalate jooksul selles tabelis ära nende päevade ruudud, mil sa tarvitad kanepit. Nii näed sa visuaalselt, kui palju oli sinu nädalates päevi, mil sa seda tegid.

NB! Kui oled mõelnud kanepi tarvitamist vähendada, siis võib see tabel olla sulle abiks, et visualiseerida oma edusamme ja positiivset muutust.

NÄDAL	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

Võid mõelda ka järgmiste küsimuste peale.

Kas sa tarvitasid kanepit rohkem, vähem või sama palju kui eelmisel aastal samal ajal?

.....

.....

.....

.....

.....

Mida positiivset märkasid sa kalendritabeli täitmise ajal?

.....

.....

.....

.....

.....

Mida ebameeldivat sa märkasid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Sain sõpradelt kingituseks. See kanepipakike seisis mul väga kaua riiulis. Suvel peale keskkooli lõppu ja vahetult enne ülikooli algust mõtlesime sõbraga, et proovime ära. Ma ei usu, et ma rohkem teeksin. Miks ma peaks?“

Mees (22), IT-arendaja

Kus, millal, kellega koos ja miks sa kanepiga kohtud?

Kas oled mõelnud, millises olukorras ja milliste tunnetega seoses sa tavaliselt kanepit tarvitad? Jälgi kuu aja jooksul oma kanepi tarvitamist ja pane kogemused siia tabelisse kirja.

Kuupäev	Kus ja kellega?	Miks?	Mis tunne sul oli? Mis juhtus?	Summa, mis kanepile kulus

On võimalik, et selle tabeli vastustest tuleb välja mõni olukord, koht või kaaslane, kes või mis soodustab sinu kanepi tarvitamist.

Kirjuta siia mõtteid, millele sa tulid tabelit täites.

(Näited: *olin lihtsalt uudishimulik; tarvitasin sõpradega koos peol; mulle tundub, et ma ei oskagi ilma kanepita lõbutseda; põgenen kehvade emotsioonide eest; tarvitan kanepit kiirest elutempost väljatulemiseks; mulle alkohol ei meeldi; tundsin ennast üksikuna)*

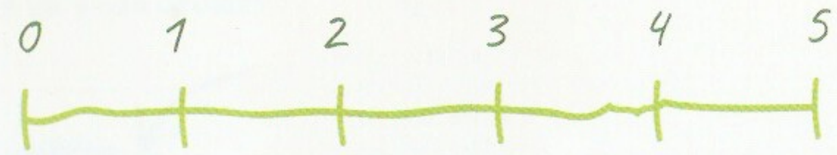
.....

.....

.....

Oled eespool arutlenud, mis sulle meeldib ja/või mis ei meeldi kanepi tarvitamise juures. Sa oled mõelnud ka tarvitamisega seotud harjumuste üle.

Kui tähtis on sinu jaoks praegu kanepi tarvitamise harjumuste muutmine?



Ei ole üldse oluline — Väga oluline

Mis võiksid olla sinu kolm kõige olulisemat põhjust, miks sa soovid kanepi tarvitamist muuta?

1. .....

2. .....

3. .....

„Ma tunnen, et minu suhe hakkab lagunema. Kui meil tulevad mingid teemad üles, siis selle asemel, et minuga rääkida, hakkab mu partner pigem kanepit suitsetama. Tahan oma elukaaslast tagasi. Kui ma lähedust ei saa, siis suitsetan ka ise.“

Naine (31), haridusvaldkonna spetsialist

Harjumuste muutmine

Oma harjumuste muutmine võib olla pikk protsess. Muutusemudel aitab sul mõista teekonda, mis tuleb läbida, enne kui inimese elus toimub muutus.

1. Millises staadiumis sina praegu oled?

.....

.....

.....

2. Miks sa seda arvad?

.....

.....

.....

3. Mis võiks olla sinu järgmine samm?

.....

.....

Soovi korral võta ühendust nõustajaga, kes aitab sul mõista, millises staadiumis sa oled ja kuidas sealt edasi liikuda. Nõustaja kontaktandmed leiad töövihiku lõpust.

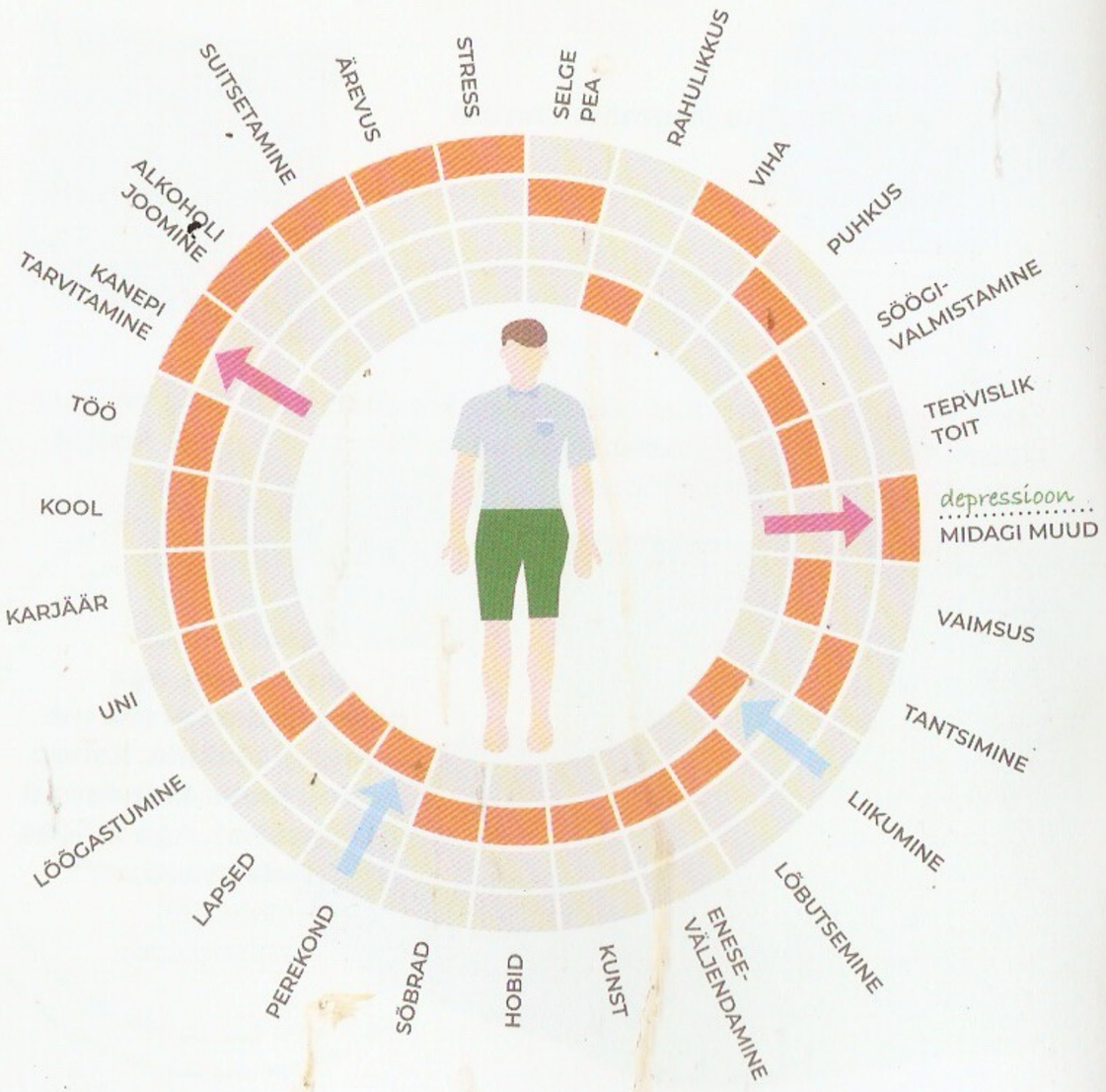
NB! Kanepi tarvitamise vähendamise või kanepist loobumise puhul ole valmis selleks, et kaasneda võivad ebameeldivad võõrutusnähud: suurenenud ärrituvus, peavalu, väsimus, vähenenud söögiisu, uinumisraskused, higistamine, külmavärinad jm. See on osa protsessist. Kõik need nähud mööduvad.

„Mu ümber on inimesi, aga pärisasjadest ei saa ma kellegagi rääkida. Kanep on minu jaoks asendanud lähedussuhet. Aga kuidas ma seda muudan?“
Mees (29), restoranikokk

Elus muutuste kavandamise ja tegemise juures on vaja silmas pidada, et oma **elu tuleb vaadata tervikuna**. Kui me midagi vähendame või midagi ära võtame, siis on väga tähtis panna ka midagi asemele.

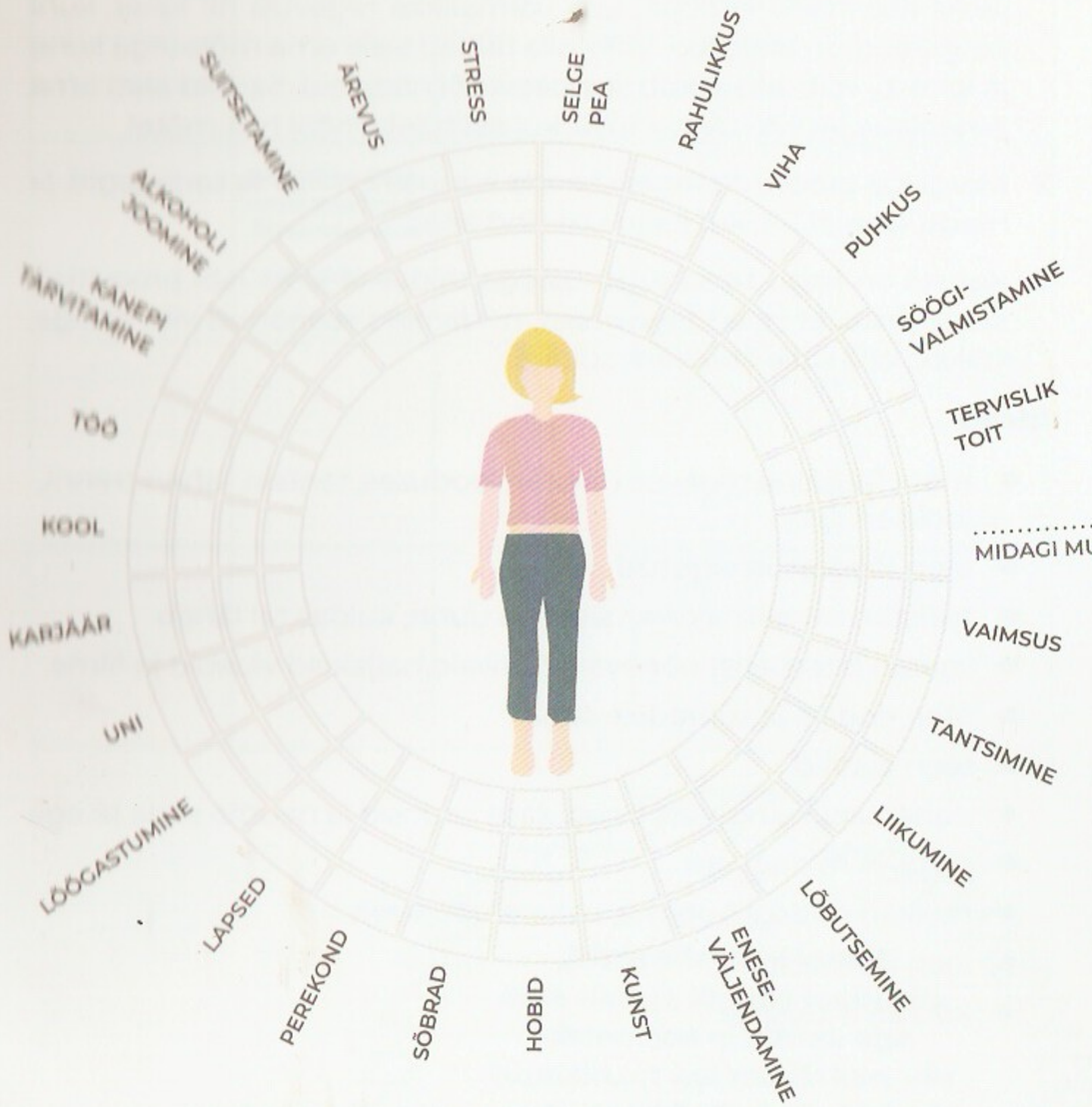
Muutuste kavandamisel võib sind aidata see, kui mõtled põhjalikult läbi need aspektid, mida sa soovid muuta, ning kohe ka selle, millega sa täidad muutuste tõttu tekkiva „augu".

Siin pildil on näide inimesest, kes soovib lükata oma elu keskselt kohalt eemale depressiooni ja kanepi tarvitamise. Ta tahab tuua ka mõne asja – näiteks pere ja liikumise – oma elu keskpunktile lähemale.



Aga mis on tähtis sulle?

Proovi nüüd ise. Täida endale lähemal olevad lahtrid nende asjadega, mida soovid, et sinu elus oleks rohkem. Endast kaugemal olevad lahtrid täida asjadega, mida sooviksid, et sinu elus oleks vähem.



NB! Pea seda „suurt pilti" meeles!

Kuidas sa saad sedasama efekti, mida pakub sulle kanep, saavutada oma elus teisel viisil?

Täida oma bingolaud ja asu mängima.

1. Valj ideede nimistust või mõtle ise välja tegevusi, mis võiksid sinu jaoks asendada kanepit. Lisa võimalikke tegevusi nii kaua, kuni bingolaud on täidetud. Võib-olla täidad selle oma mõtetega kohe ja kiiresti, võib-olla võtab see päevi või nädalaid. Sa võid alati oma bingolaua juurde tagasi tulla, kui sul tuleb mõni hea mõte!
2. Märgi iga proovitud tegevuse alla kuupäev, millal sa seda tegid, ja hinda skaalal 1–5, kui palju see sind aitas.
3. Kui sul on kogu tabel tegevustega täidetud ja ka läbi proovitud, siis arvesta, et need tegevused, mida oled hinnanud viie palliga, võiksid olla sulle abiks edaspidigi.

Ideed

- mõni füüsiline tegevus (jalutan looduses, tantsin, lähen trenni, jooksen ...)
- teen lõõgastusharjutusi
- helistan vanaemale/vanaisale ja uurin, kuidas tal läheb
- vaatan internetist põnevaid/harivaid/naljakaid videoid ja filme
- teen endale ja sõpradele süüa
- teen aiatöid
- panen kokku noorema sugulase Legosid ja naudin seda täiega
- proovin midagi uut
- hakkan midagi õppima, näiteks võõrkeelt
- loen raamatut
- kuulan muusikat

Aga mis sind aitaks? Võimalusi on veel palju, ole loov.

.....

.....

			Jalutuskäik 29. juuni Hinne 3	
	Sõpradega söögi valmistamine ja filmivaatamine 28. august Hinne 5			

„Vähendasin kanepit oma elus ja lõpuks loobusin. Lihtne see ei olnud, aga tundsin, et kui ma jätkan, siis ma enam ei tea, kas see olen mina või kanep, kes mu sõprade, pere ja kolleegidega suhtleb. Hakkasin uuesti regulaarselt kalal käima.“
Mees (36), raamatupidaja

Bingo asemel võid kasutada ka sama efekti tabelit

Selle tabeli mõte on panna vasakusse tulpa kirja efekt, mille aitab sul saavutada kanep, ja paremale tegevus, millega sa saaksid kanepi asendada, et saavutada sama efekt.

Kanep aitab mul ...	Kanepi asendamiseks saan kasutada ...

„Olen lapsest saadik tegelenud muusikaga ja see on mu elus väga tähtsal kohal. Kanepit tehes aga kaob mu motivatsioon ikka täiesti. Pean pingutama, et viitsiks üldse selle peale mõeldagi. Tundsin tegelikult muusikast väga puudust ja hakkasin iga kord, kui tuli soov kanepit suitsetada, hoopis teadlikult pilli näppima. Võttis kõvasti aega, enne kui sellest sai jälle mõnus meelistegevus.“

Mees (22), üliõpilane

Vaimse tervise vitamiinid

Muutuste tegemise ja säilitamise juures on tähtis märgata oma vaimse tervise olukorda. Ennast tuleks kindlasti turgutada vaimse tervise viie põhilise vitamiiniga, mis on

- head suhted,
- tasakaalustatud toitumine,
- uni ja puhkus,
- meeldivad emotsioonid ning
- liikumine.

Rohkem häid mõtteid ja nippe, kuidas oma vaimse tervise vitamiine hoida, leiad aadressilt

www.peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/

Milline on sinu igapäevaelu praegu?

Magan ..... tundi päevas.

Lähen enamasti regulaarselt samal ajal magama ning mu unerežiimis on öö ja päev paigas. JAH/EI

Söön ..... korda päevas, sealhulgas vähemalt ..... korda sooja toitu.

Liigun, teen trenni ja olen muul moel aktiivne iga päev vähemalt ..... minutit.

Viibin regulaarselt värskes õhus. JAH/EI

Suhtlen regulaarselt oma lähedastega. JAH/EI

Leian aega, et tegeleda endale meeldivate tegevustega. JAH/EI

Milliseid harjumusi ja tavasid sa endale sooviksid?

Magan ..... tundi päevas.

Lähen enamasti regulaarselt samal ajal magama ning mu unerežiimis on öö ja päev paigas. JAH/EI

Söön ..... korda päevas, sealhulgas vähemalt ..... korda sooja toitu.

Liigun, teen trenni ja olen muul moel aktiivne iga päev vähemalt ..... minutit.

Viibin regulaarselt värskes õhus. JAH/EI

Suhtlen regulaarselt oma lähedastega. JAH/EI

Leian aega, et tegeleda endale meeldivate tegevustega. JAH/EI

Kust saada abi?

Kui sul tekkis töövihikut sirvides või täites mõtteid või küsimusi või kui sa soovid oma mõtete teemal kellegagi arutleda, siis on nõustamisprogrammi „Valik“ nõustajad hea meelega valmis sinuga hinnanguvabalt vestlema.

- TASUTA nõustavad sind Peaasjad Nõustamine MTÜ spetsialistid.
- Nad nõustavad veebi vahendusel (Skype, Zoom vm) üle Eesti ja MTÜ Peaasjad ruumides Tallinnas Maneeži 3.
- Nõustajaga saad kohtuda vastavalt vajadusele ja kokkuleppele kuni kuus korda.
- Nõustamisele on oodatud nii eesti kui ka vene keelt kõnelevad inimesed alates 17. eluaastast.
- Programmis osalemine on konfidentsiaalne.

Nõustamisele saad registreeruda:
https://registratuur.peaasi.ee/valik
kanep@peaasi.ee
tel 516 3356 (tööpäeviti kell 9–17)

„Minu kanepist loobumise teekonnal on vestlustest tohutult abi olnud ja olen mõistnud, et peaksin tulevikus rääkima ka psühhiaatriga, et tegeleda varasemate probleemidega, mis mind kanepi suitsetamiseni viisid. Probleemidest juba natukenegi rääkides on tekkinud vabam tunne ning olen hakanud iseennast paremini mõistma. Olen selle eest tänulik Valiku nõustajale.“
Mees, 23, ehitustudeng

Peale programmi „Valik“ on abi saamiseks ka muid tasuta võimalusi.

SA Viljandi Haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskus
tel 524 4024
e-post: rita.kerdmann@vmh.ee

SA Ida-Viru Keskhaigla sõltuvusprobleemidega laste ja noorte raviteenus Torujõe noortekodu
tel 5688 1770, 339 5087

Infot teiste abivõimaluste kohta nii noortele kui ka täiskasvanutele leiad neilt aadressidelt:
www.narko.ee
www.peaasi.ee

Valik on sinu!

Kasutatud allikad

Abel-Ollo K, Kurbatova A, Vaher M. Kanep – mis on mis? Sotsiaaltöö. 2021;(3):86–91. https://www.tai.ee/et/valjaanded/sotsiaaltoo-32021

Adamson SJ, Kay-Lambkin FJ, Baker AL, Lewin TJ, Thornton L, Kelly BJ, et al. An Improved Brief Measure of Cannabis Misuse: The Cannabis Use Disorders Identification Test-Revised (CUDIT-R). Drug Alcohol Dependence. 2010; 110:137-143.

Pathways Research Ltd. Healthy Living Workbook: Making Choices About Cannabis. 2018. https://www.ierha.ca/data/2/rec_docs/35534_Cannabis_Workbook_v3.pdf

National Institute of Drug Abuse. How does marijuana produce its effects? [Internet]. 13. aprill, 2021. https://nida.nih.gov/publications/research-reports/marijuana/how-does-marijuana-produce-its-effects

National Institute on Drug Abuse. Cannabis (Marijuana) Drugfacts [Internet]. 24. detsember, 2019. https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cannabis-marijuana

Prochaska JO, Norcross JC, DiClemente CC. Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward. 1. tr. New York: William Morrow & Company; 1994.

Sipler E. Cannabis and you. Is it time for a change? South Eastern Health and Social Care Trust. http://www.cannabisandyou.ie/cannabis-and-you.pdf

Põhjalikumat infot kanepi ja selle tarvitamise kohta leiad veebilehelt narko.ee

Loe lähemalt:

- Mis on kanep?
- Kuidas kanepi tarvitamine sind mõjutab?
- Kuidas vähendada kanepi tarvitamise riske?
- Kust leida abi?

NARKO.EE